



# Stages randonnée

Envie de réaliser un trek de plusieurs jours; apprenez à gérer votre bivouac, votre charge et vos efforts

- Tous niveaux; vous recherchez l'autonomie et le plaisir de la randonnée
- 4 personnes minimum, 10 personnes maximum
- Un formateur spécialiste de la marche bien être
- Stage du 12 au 16 mai 2014
- Prix: 539 €
- Pension complète, transport pendant le stage inclus

## Programme

**Objectif:** Apprendre à maîtriser la marche en montagne; gérer son rythme et sa respiration, écouter son corps en apprenant à le contrôler (3 jours). Apprendre à gérer sa charge et le bivouac en tente (2 jours avec bivouac)

### Déroulement du stage:

- Une pratique quotidienne sur le terrain au travers d'exercices pédagogiques
- Jour1: Apprendre à contrôler son souffle et son rythme
- Jour2: Apprendre à se sentir à l'aise sur tous les terrains en utilisant les bâtons
- Jour3 : Mise en situation sur une randonnée technique avec dénivelé
- Jour4 et 5: randonnée avec bivouac, gestion de l'effort dans la continuité

## Informations pratiques

**Hébergement:** Complexe les Oustalous aux Cabannes; pension complète, restauration conviviale au Bar Bodega Restaurant Le Mioure

**Rendez-vous 1er jour:** 9h, local de la ffme, 7 rue principale, Les Cabannes, place de la mairie

**Fin de stage:** Dernier jour entre 16h et 18h

Informations supplémentaires au 05 81 49 96 08 ou [guillaume.laigle@ffme09.fr](mailto:guillaume.laigle@ffme09.fr)



# Stages randonnée

## Envie de réaliser un trek de plusieurs jours; apprenez à gérer votre bivouac, votre charge et vos efforts

### Matériel nécessaire

➤ **Vêtements et petits matériels:** Un pantalon de marche, un short, une polaire ou un pull chaud, une veste Goretex ou similaire, une lampe frontale, une paire de chaussures de randonnée légère, une paire de gants (première couche), une casquette ou équivalent, effets personnels, une serviette de toilette, pharmacie personnelle, lunettes de soleil, crème solaire, gourde ou pipette à eau de 1,5L, sac à dos de 30L, une housse de couchage, bâtons télescopiques.

➤ **Matériel spécifique:** Une tente deux places, un matelas et un sac de couchage pour les deux derniers jours

### Conditions de stage

**L'inscription est à confirmer 10 jours avant** le début du stage. Elle n'est validée que lorsque le paiement d'arrhes correspondant à 30% du prix du stage a été effectué.

**En cas d'annulation de la part du stagiaire dans les dix jours précédents le stage, les arrhes restent acquis.**

**Paiement par chèque ou virement au compte IBAN FR76 1710 6000 7611 8481 2002 039**

**Le prix comprend** l'hébergement, le transport sur place, l'ensemble des repas, l'encadrement par un instructeur qualifié accompagnateur moyenne montagne spécialisé dans la marche bien être

**Le prix ne comprend pas** les boissons

**Accès:** Privilégiez les transports en commun ou le covoiturage, [www.covoiturage-libre.fr](http://www.covoiturage-libre.fr) (gratuit) ou [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (payant)

*Nous mettrons en relation les stagiaires lors de l'inscription en vue d'organiser des covoiturages, merci de nous avvertir en cas de désaccord.*

**Arrivée anticipée ou séjour prolongé:** N'hésitez pas à nous contacter ou à contacter l'office du tourisme du Pays des Vallées d'Ax [www.vallees-ax.com](http://www.vallees-ax.com)

